

指導(活動)分野	料理(食育)と製菓	指導 披露 講義
ふりがな	すが ゆうこ	登録番号
氏名またはグループ名	須賀 祐子	D - 12
指導(活動)内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭料理、製菓を3歳から80代の方に教えています</li> <li>・おだしレッスンもできます</li> </ul>	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子の料理教室指導歴18年 ・男性お菓子教室指導歴5年</li> <li>・フードコーディネーター ・にんべんだしアンバサダー認定講師</li> <li>・地区センターなどの自主事業の講師 ・おだしレッスン指導歴5年</li> <li>・はまふうどコンシェルジュ</li> </ul>	
経費	・指導(活動)料 5,000円	・材料費 応相談 ・交通費 実費

### 【プログラムの一例】

#### おだしレッスン

定員:12人 所要時間:60分

- ① かつおからかつおぶしになるまでの説明
- ② 今では珍しくなった「かつお節削り体験」もできます
- ③ 正しいだしの取り方を学び、それぞれだしを取ります
- ④ 取り終えた「だしがら」はふりかけにします

#### 「お料理レッスン」

・和食からお菓子までご相談に応じます

#### 「男性お菓子教室」

・マドレーヌや季節のケーキなど、和洋中のお菓子を作ります

オンライン講座あり



### 【街の先生からひとこと】

著書に『10歳からのお菓子づくりステップアップレシピ』があります。時短・便利がもてはやされている世の中だからこそ、少しの手間とコツでお料理が格段においしくなることを知ってもらいたいです。食べたものでからだができるのは子供だけでなく大人も同じです。

